

## บทที่ 5

### สรุปอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องความเข้มแข็งในการมองโลก และการปรับตัวของนักศึกษาที่พักอาศัยในหอพักนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่เป็นการวิจัยแบบสหสัมพันธ์และเปรียบเทียบ (Correlational and Comparative Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเข้มแข็งในการมองโลก และการปรับตัวของนักศึกษาที่พักอาศัยในหอพักนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เพื่อศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งในการมองโลกและการปรับตัวของนักศึกษาที่พักอาศัยในหอพักนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยพิจารณาตามลักษณะทางชีวสังคมของนักศึกษา สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยนี้ คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 ที่พักอาศัยในหอพักนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2549 จำนวน 400 คน ส่วนเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามความเข้มแข็งในการมองโลกของ สมจิต หนูเจริญกุล, ประคอง อินทรสมบัติ และพรธรรณวดี พุทธิวัฒน์ (2532) ที่ดัดแปลงมาจากแบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลกของ Antonovsky, 1987 แบบสอบถามมีทั้งหมด 29 ข้อ มีความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคเท่ากับ .90 และแบบวัดการปรับตัวของนักศึกษาที่พักอาศัยในหอพักนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นตามรูปแบบการปรับตัวของ Roy และจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยโดยมีข้อคำถามครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับการปรับตัวทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านอึดทน โน้ตสน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน แบบสอบถามมีจำนวนคำถามทั้งหมด 40 ข้อ

### สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิจัย วิเคราะห์ข้อมูลสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้  
กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 และเรียนสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี นักศึกษาที่พักอาศัยในหอพักนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีความเข้มแข็งในการมองโลก ในระดับต่ำ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.5 ระดับปานกลาง จำนวน 391 คน คิดเป็นร้อยละ 97.8 และระดับสูง จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 1.7 ส่วน

### อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยอภิปรายได้ดังนี้

1. สมมติฐานข้อที่ 1 กล่าวว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวของนักศึกษาที่พักอาศัยในหอพักนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยความเข้มแข็งในการมองโลกของนักศึกษาที่พักอาศัยในหอพักนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ( $r = .19$ ) แสดงว่าเมื่อนักศึกษามีความเข้มแข็งในการมองโลกสูง จะมีการปรับตัวสูง แต่หากมีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ ก็จะมีการปรับตัวต่ำด้วยเช่นกัน

ผลการวิจัยสอดคล้องกับแนวคิดของ Antonovsky (1987) ที่ได้กล่าวไว้ว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นคุณลักษณะหนึ่งที่อยู่ในตัวบุคคล ซึ่งจะช่วยให้บุคคลมีภาวะสุขภาพและความผาสุก รวมถึงความเข้มแข็งในการมองโลก เป็นส่วนช่วยส่งเสริมให้การปรับตัวเหมาะสม และ สูดากรณ์ วงศ์ใหญ่ (2545) ได้กล่าวไว้ในการสรุปผลการวิจัยว่า บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกย่อมเชื่อมั่นว่าสภาพการณ์ที่เลวร้ายหรือปัญหา มีทางออก และมีความกระตือรือร้นที่จะแก้ปัญหา โดยสามารถใช้แหล่งประโชชน์รอบตัวได้อย่างเหมาะสมกับ

ทุกปัญหามีทางแก้ไข เมื่อนักศึกษามีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงขึ้น นักศึกษาก็สามารถใช้ชีวิตในหอพักนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ได้อย่างมีความสุข และเมื่อนักศึกษามีความเข้มแข็งในการมองโลกและการปรับตัวที่เหมาะสม จะเสริมศักยภาพให้นักศึกษามีบุคลิกภาพที่เตรียมพร้อมจะเป็นบัณฑิตที่พึงประสงค์ของสังคม ตามที่ ฌัฐพล อัจฉริยาภรณ์ (2545) พบว่า นักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์ ชั้นปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีปัจจัยทางบุคลิกภาพ ซึ่งประกอบไปด้วยการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ บุคลิกภาพความทนทาน และความเข้มแข็งในการมองโลกสูง จะมีผลทำให้ภาวะผู้นำสูงด้วย และ ตะวัน วาทกิจ (2547) พบว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกสามารถฝึกฝนกันได้ โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค มีระดับความหวังและระดับความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึก โดยโปรแกรมฝึกความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค สามารถส่งเสริมคุณลักษณะของความเข้มแข็งในการมองโลกใน 2 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านความสามารถบริหารจัดการ เป็นการรับรู้ว่ามีแหล่งประโยชน์เพียงพอที่จะเผชิญกับเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าได้ หรือมีแนวทางในการจัดการ ซึ่งแหล่งประโยชน์นี้อาจมาจากตนเองหรือผู้อื่นก็ได้ และองค์ประกอบด้านความสามารถให้ความหมาย เป็นการที่บุคคลให้คุณค่าและความหมายกับสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบที่มีความหมาย ทำทาย มีความยินดีที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ รู้สึกคุ้มค่ากับเวลา กำลังกายและสติปัญญาที่ใช้ในการเผชิญกับเหตุการณ์มากกว่าที่จะให้ความหมายว่าเป็นภาระหรือความยุ่งยาก

2. สมมติฐานข้อที่ 2 กล่าวว่า นักศึกษาที่มีลักษณะทางชีวสังคมต่างกันมีความเข้มแข็งในการมองโลกและการปรับตัวต่างกัน

ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า เป็นไปตามสมมติฐานบางส่วน คือ นักศึกษาชาย-หญิง มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยนักศึกษาชายมีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่านักศึกษาหญิง แต่ในด้านการปรับตัวนั้น นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน สำหรับความแตกต่างของความเข้มแข็งในการมองโลกและการปรับตัว เมื่อพิจารณาตามชั้นปี พบว่า นักศึกษาแต่ละชั้นปีที่พักอยู่ในหอพักนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีความเข้มแข็งในการมองโลก และการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

การที่นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง ที่พักอยู่ในหอพักนักศึกษาของมหาวิทยาลัย มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่างกัน โดยเพศชายมีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่าเพศหญิง เนื่องจากความแตกต่างทางอารมณ์ระหว่างเพศชายและเพศหญิง (มยุรี ภูงามทอง, 2534) ดังนั้น เพศชาย มีความแกร่งต่อชีวิตมากกว่าเพศหญิง , อยู่ในโลกแห่งความจริง , เป็นคนก้าวร้าว ชอบต่อสู้, เป็นคนมีความอดทน, ใช้เหตุผลในการตัดสินใจ, มีความทะเยอทะยาน, ภูมิใจในสิ่งที่ตนกระทำ และมีการแสดงออกด้วยการแสดงความรู้สึก ส่วนเพศหญิง มีความละเอียดอ่อนไหวต่อชีวิต, อยู่ในโลกแห่งความคิดฝัน, เป็นคนเจ้าอารมณ์, เป็นคนมีความอดทน, ใช้สัญชาตญาณในการตัดสินใจ, มีความเพ้อฝัน, ภูมิใจในสิ่งที่ตนเป็น และแสดงออกด้วยการร้องไห้

อีกทั้ง Terman and Miles (1936) ที่ศึกษาลักษณะความเป็นชายและความเป็นหญิงด้านอารมณ์ พบลักษณะเด่นด้านการแสดงออกของผู้ชายว่า จะถือความคิดของตนเป็นใหญ่ มีความก้าวร้าว มีความอดทนสูง และกล้าหาญ กิริยาแข็งกระด้างกว่าทั้งคำพูดและความรู้สึก ส่วนผู้หญิงแสดงออกในลักษณะที่แสดงความเมตตาสงสารมากกว่า เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ใจดี และชอบความสวยงาม มีอารมณ์อ่อนไหวมากกว่า เกรงครัดในเรื่องจริยธรรม มีการควบคุมอารมณ์และกิริยาได้น้อยกว่า

ผลการวิจัยครั้งนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Antonovsky & Sagy (1996) ที่พบว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกของแต่ละบุคคล จะแตกต่างกันขึ้นอยู่กับปัจจัย 3 ประการ ได้แก่

1. ปัจจัยด้านจิตใจ ได้แก่ ประสบการณ์ชีวิต และพัฒนาการตั้งแต่วัยเด็ก เช่น การได้รับการตอบสนองเมื่อหิวข้าว เมื่อไม่สบายได้รับการดูแลเอาใจใส่ เป็นต้น

2. ปัจจัยด้านโครงสร้างทางสังคม ได้แก่ เพศ บทบาททางสังคม ระดับชนชั้นในสังคม กฎระเบียบ เป็นต้น

3. ปัจจัยทางด้านวัฒนธรรมและเหตุการณ์ในอดีต ได้แก่ ความมั่นคงของวัฒนธรรม ศาสนา ศิลปะ ความเชื่อ เป็นต้น

สิ่งเหล่านี้ จะทำให้บุคคลมีประสบการณ์ของความมั่นใจในการเผชิญกับปัญหา อันมีส่วนในการส่งเสริมให้บุคคลมีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงขึ้น

แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาชายของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีความสามารถที่จะประเมินสิ่งเร้าอย่างมีระบบ มองปัญหาได้ตรงกับความจริง สามารถรับมือหรือเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้ดีกว่านักศึกษาหญิง อันเนื่องมาจากการหล่อหลอมจากปัจจัยดังกล่าวข้างต้น ผลการวิจัยอีกส่วนที่พบว่า ลักษณะทางชีวสังคม ได้แก่ ชั้นปีการศึกษานั้น พบว่า นักศึกษาที่เรียนอยู่ในชั้นปีที่แตกต่างกัน มีความเข้มแข็งในการมองโลกไม่ต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับของ พชรินทร์

นันทจันทร์ และ พิมพา สมพงษ์ (2543) พบว่า คะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกของนักศึกษา ขณะที่ศึกษาในชั้นปีที่ 1-3 ไม่มีความแตกต่างกัน

ส่วนการปรับตัวผลการวิจัยสอดคล้องกับของ วาโรณี คุณธรรมสถาพร (2545) พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ ความหวัง กับการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชั้นปีที่ 1 ระหว่างเพศชายและเพศหญิง ไม่มีความแตกต่างกัน และ จุฬาลักษณ์ รุ่งวิริยะพงษ์ (2542) พบว่า การปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปรับตัวระดับปานกลาง และเพศไม่มีผลต่อการปรับตัวของนิสิต

การที่นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง ที่พักอยู่ในหอพักนักศึกษาของมหาวิทยาลัย มีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน เนื่องจากนักศึกษาเคยเรียนในโรงเรียนสหศึกษามาก่อน ทำให้มีความคุ้นเคยกัน อีกทั้งเข้ามาศึกษาในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในการเข้าพักในหอพักนักศึกษา นักศึกษาสามารถเลือกเพื่อนร่วมห้องได้ โดยนักศึกษาจะเลือกเพื่อนที่เรียนโรงเรียนเดียวกันก่อน จึงทำให้นักศึกษาไม่มีปัญหาด้านการปรับตัว รวมถึงหอพักนักศึกษาได้จัดปฐมนิเทศนักศึกษาที่พักอาศัยในหอพัก ทำให้นักศึกษารู้จักกันมากขึ้น ทั้งเพื่อนร่วมหอพัก รุ่นพี่ เจ้าหน้าที่หอพัก จึงไม่ยากที่นักศึกษาจะลดความวิตกกังวลและปรับตัวได้ง่ายขึ้น อีกมหาวิทยาลัยจัดอบรมทักษะชีวิตให้กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เป็นประจำทุกปี ทำให้นักศึกษามีการปรับตัวไม่ยากในสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ และส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาในเขตภาคเหนือ จากการวิจัยนักศึกษาย่ปรับตัวได้ในระดับปานกลาง จึงไม่เป็ปัญหา ทั้งนี้ยังสอดคล้องกับการแบ่งช่วงอายุวัยรุ่นตามทฤษฎีจิตสังคมของ (Erikson, 1963) คือ นักศึกษาอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย อายุ 18 – 20 ปี ซึ่งเป็นช่วงพัฒนาการของอายุเดียวกัน ทำให้นักศึกษาแต่ละชั้นปีต่างก็ได้รับประสบการณ์ใกล้เคียงกันในเรื่องการเรียน การสมาคมกับเพื่อนฝูง ความคุ้นเคยกัน การร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัยอย่างสม่ำเสมอทุกชั้นปี จึง



### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ควรจัดกิจกรรมให้นักศึกษาหญิง มีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น อาจจัดกลุ่มเข้าค่ายพักแรม หรือจำลองสถานการณ์ให้นักศึกษาหญิง ได้ฝึกหัดแก้ไขปัญหา ตามสถานการณ์ต่าง ๆ หักวิเคราะห์เหตุการณ์ ผู้คน สิ่งแวดล้อม สิ่งเร้าที่เข้ามากระทบ โดยขอความร่วมมือจากนักจิตวิทยาหรือใช้เครื่องมือทางจิตวิทยา ประเมินผลการตอบสนอง หรือการแก้ไขปัญหาของนักศึกษาหญิง เพื่อนำผลที่ได้รับไปปรับปรุง สภาพแวดล้อมของหอพัก หรือปรับกิจกรรมให้เหมาะสมต่อไป

2. ควรจัดกิจกรรมฝึกอบรม หลักสูตรที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งในการมองโลก สุขภาพจิต หรือการปรับตัว โดยให้นักศึกษาสามารถเลือกใช้กลยุทธ์ที่จะจัดการกับปัญหาที่เผชิญ อยู่ได้อย่างเหมาะสม การสร้างบรรยากาศของหอพัก เป็นเรื่องสำคัญ ควรจัดให้มีบรรยากาศแบบอบอุ่นเหมือนอยู่บ้านพักของตนเอง มีผู้ปกครองหอพักนักศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาหอพักนักศึกษา เจ้าหน้าที่ รุณพี เพื่อนร่วมห้องที่ดี มีอธชาศัยไมตรีที่ดีต่อกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จะทำให้นักศึกษา มีความสามารถในการมองโลกได้ดียิ่งขึ้น

3. การจัดกิจกรรมการต้อนรับน้องใหม่ ควรลดปริมาณลง โดยกระจายการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมด้านความเข้มแข็งในการมองโลก ด้านการปรับตัว ด้านสุขภาพจิต ด้านการพัฒนาบุคลิกภาพในทุกชั้นปี เนื่องจากโดยทั่วไป วิกฤติการณ์หรือการเกิดปัญหาทางพฤติกรรมยุ่งยากของบุคคล สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกขณะในแต่ละวัย ขึ้นอยู่กับบุคคลใดจะสามารถที่จะแก้ปัญหาหรือปรับตัวได้อย่างเหมาะสมหรือไม่

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. พัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งในการมองโลกและการปรับตัวสำหรับนักศึกษาที่พักอาศัยในหอพักนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และทำการวิจัยเชิงทดลองเพื่อทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรม

2. ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมตาม ข้อ 1. ว่าสามารถส่งผลที่ตามมาหลังการพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลก และการปรับตัวอย่างไร ผลที่ตามมาเช่น ความผาสุกในชีวิต พฤติกรรมหลักเลียงอบายมุขด้านต่าง ๆ เป็นต้น

3. ศึกษาตัวแปรอื่น ๆ นอกเหนือจากความเข้มแข็งในการมองโลก ที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาที่พักอาศัยในหอพักนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved